

学校給食  
オリジナル

# かみかみ和え



★切り干し大根は歯ごたえが残るようにゆでるのがポイント。ちりめんじゃこや桜えびを入れてもおいしいですよ。

## 材料【4人分】

切り干し大根	20g
にんじん	40g(1/4本)
きゅうり	1本
塩こんぶ	10g
かつお節	5g
いりごま	小さじ1
めんつゆ	大さじ1

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は水で洗い、戻し、お湯で1分ほどゆでて冷ましておく。(歯ごたえが残る程度に)
- ② にんじんは3cm長さのせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 全ての材料とめんつゆを混ぜ合わせて味をなじませる。